



2026 年 6 月 24 日
株式会社 Y4.com

南魚沼市国民健康保険 ICT 活用型特定保健指導サービス 開始 ～PHR・AI・ウェアラブルを活用し、健康行動の継続と実施率向上を支援～

株式会社 Y4.com（本社：東京都千代田区、代表取締役：安嶋幸直、以下「Y4.com」）は、南魚沼市において、PHR プラットフォーム「GENKIMIRU」を活用した ICT 活用型特定保健指導サービスを開始いたします。

本サービスでは、スマートフォンアプリを活用したビデオコール・チャットによる保健指導、WEB 予約サイトおよび電話予約システムによる予約受付、PHR が自動記録されるウェアラブル端末の提供、歩数に応じた電子マネー付与等を組み合わせ、対象者が「どこでも、気軽に、継続して」保健指導を受けられる環境を整備します。

【背景・目的】

南魚沼市では、国民健康保険被保険者の生活習慣病予防、健康寿命の延伸、医療費の適正化に向け、特定保健指導の実施率向上と継続的な生活習慣改善支援が重要なテーマとなっています。従来の対面中心の支援では、仕事や家庭の都合、移動負担、心理的なハードル等により、対象者が保健指導に参加しにくいケースがありました。

Y4.com は、GENKIMIRU を通じて、PHR データの自動記録・可視化、オンライン面談、チャット支援、AI キャラクターによる日常的な声かけを組み合わせ、市民一人ひとりの行動変容を支援します。対象者にとって参加しやすく、指導員にとっても状況把握と介入がしやすい仕組みを構築することで、特定保健指導の実施率向上と減量・生活習慣改善の成果創出を目指します。

【主な施策】

■ WEB 予約サイト・電話予約システムによる参加機会の拡大

対象者は、WEB 予約サイトから都合のよい日時を選択できるほか、電話予約システムでも受付を行います。予約導線を複数用意することで、スマートフォンや WEB 操作に慣れている方から電話で相談したい方まで、幅広い対象者が申し込みやすい環境を整えます。

■ ビデオコール・チャットを活用したオンライン保健指導

参加者は、アプリ上のビデオコール機能により、場所を選ばず保健指導を受けることができます。また、指導期間中はチャット機能を通じて、食事・運動・体重変化・日々の困りごと等を指導員へ共有でき、3 か月間にわたり継続的な支援を受けられます。

■ ウェアラブルによる PHR 自動記録と生活習慣の可視化

参加特典として、PHR データが自動記録されるウェアラブル端末を提供します。歩数、活動量、睡眠等のライフログをアプリ上で可視化することで、参加者自身が生活習慣を把握しやすくなり、指導員も客観的なデータに基づいて適切な助言を行うことができます。

■ 歩いた分だけ電子マネーが貯まるインセンティブ設計

日々の歩数に応じて電子マネーが貯まる仕組みを導入し、健康行動の継続を後押しします。楽しみながら歩く習慣をつくることで、運動量の増加、体重管理、生活習慣改善へのモチベーション維持を図ります。

■ 地域キャラクターによる日常的な介入と質問対応



指導員による専門的な支援に加え、PHR データをもとに AI キャラクターが伴奏します。住民にすでに親しまれてるご当地キャラクター「こめつぐ君」に載せ替え、日常的に声かけを行い、参加者の小さな成功を称賛し、未達成時にも前向きな行動を促します。アプリの使い方や健康行動に関する一般的な質問にも対応し、参加者が一人で悩まず継続できる環境を提供します。

【UX 体験設計】

参加者は、予約サイトから都合のよい日時に加え、希望する指導員を選択できます。申し込み後、ウェアラブル端末が提供され、日々の歩数や睡眠等が自動で記録されます。アプリ上で生活習慣の変化を確認しながら、ビデオコールでの面談、チャットによる定期的な状況共有、AI キャラクターからの声かけを受けることで、無理なく 3 か月間の支援を継続できます。

これにより、参加者は自分の生活習慣を具体的に把握し、体重管理や減量、運動習慣の定着に向けた行動を取りやすくなります。

【実施概要】

実施自治体: 南魚沼市

内容: PHR プラットフォーム「GENKIMIRU」を活用した ICT 活用型特定保健指導サービス

対象者: 南魚沼市国民健康保険加入者のうち、特定健康診査の結果、動機付け支援または積極的支援の対象と判定された方

支援期間: 参加者ごとに原則 3 か月間

主な機能: WEB 予約、電話予約、ビデオコール、チャット、ウェアラブル連携、PHR 可視化、歩数インセンティブ、AI キャラクターによる支援

【健康管理プラットフォーム 『GENKIMIRU』 について】

『GENKIMIRU』は、ICT 機器と AI を活用し、個人の健康データ（PHR）を統合・可視化することで、行動変容を支援するヘルスケアプラットフォームです。ウェアラブルデバイスやスマートフォンアプリ等から取得した歩数、活動量、睡眠、体重等のライフログデータをもとに、健康状態の可視化、個別最適化された保健指導、健康行動の継続支援を行います。自治体における健康増進、特定保健指導、重症化予防等の領域で活用され、住民の健康寿命延伸と医療費適正化の実現に貢献します。

【今後の展望】

Y4.com は、今後、特定保健指導にとどまらず、自治体の健診、体操教室、がん検診等の予約・参加勧奨についても、AI キャラクターを通じて住民が自然にアクセスできる仕組みの構築を目指します。さらに、独居高齢者をはじめとする支援が必要な方に対して、PHR データを活用した見守り、生活支援、地域資源への接続を充実させ、住民一人ひとりが安心して健康づくりに取り組める地域健康インフラの実現を推進してまいります。

【株式会社 Y4.com 会社概要】

【社 名】株式会社 Y4.com <https://y-4.jp/ja/>

【代表者】安嶋 幸直

【設 立】2012 年 4 月

【所在地】東京都千代田区大手町 1-5-1 大手町ファーストスクエアイーストタワー4F

【電話番号】03-5219-1343

<本件に関するお問い合わせ>

株式会社 Y4.com 管理部

E-mail : info@y-4.jp